



الحمية الغذائية ومرض الجلاكتوسيميا
(Galactosemia)

قسم التغذية العلاجية

الحمية الغذائية ومرض الجلاكتوسيميا

(Galactosemia)

الحمية الغذائية ومرض الجلاكتوسيميا

ما هو مرض الجلاكتوسيميا؟

هو مرض وراثي يؤثر على الجسم ويجعله غير قادر على تحمل وهضم نوع معين من أنواع السكريات وهو الجلاكتوز.

ما هو الجلاكتوز؟

هو نوع من السكريات الأحادية يوجد في الأطعمة ويكون في العادة متحداً مع نوع آخر من السكريات الأحادية وهو الجلوكوز.

جلوكوز+جلاكتوز= اللاكتوز (سكر الحليب)

الأطفال المصابون بالجلاكتوسيميا ينقصهم الأنزيم الذي يحول الجلاكتوز إلى جلوكوز لاستعماله لإنتاج الطاقة.

ما هو الإنزيم؟

الإنزيمات هي مواد خاصة في الجسم تعمل على تحويل المركبات الضارة إلى مركبات غير ضارة وينتج عن نقص أحد هذه الإنزيمات تراكم لمواد ضارة في الجسم .

- إذا لم يعالج الطفل المصاب بالجلاكتوسيميا فإن هذا يؤدي إلى تراكم الجلاكتوز في الدم والخلايا.
- أعراض الإصابة بالجلاكتوسيميا عند الأطفال حديثي الولادة قد تشمل:
  - صعوبة في زيادة الوزن
  - الإسهال و التقيؤ المستمر
  - التخلف العقلي
  - استمرار تراكم الجلاكتوز في الدم يؤدي إلى زيادة حجم الكبد.

- عندما يشخص الطفل بأنه مصاب بالجلاكتوسيميا يوضع على حمية خاصة خالية من الجلاكتوز والتي عادة ما تعطي نتائج مرضية جداً.

الحمية الغذائية :

- هي حمية ذات قيمة غذائية تضمن النمو الطبيعي للأطفال المصابين مع مراعاة الامتناع التام عن الحليب ومنتجاته ويستبدل بحليب خال من الجلاكتوز .
- جميع الأطعمة لابد أيضاً أن تكون خالية من الحليب ومنتجاته.
- من المهم جداً قراءة المكونات الغذائية المرفقة لكل منتج لضمان خلوه من أي من الممنوعات.
- الكثير من الأطعمة المصنعة والأدوية أيضاً تحتوي على اللاكتوز أو الجلاكتوز.

والآن نستعرض قائمة الأطعمة المسموحة، المحدودة والممنوعة:

الأطعمة المسموحة (المحتوية على أقل من 5 مغ جلاكتوز لكل 100غرام)	الأطعمة المحدودة (المحتوية على 5-20 مغ جلاكتوز لكل 100 غ)	الأطعمة الممنوعة (المحتوية على أكثر من20 مغ جلاكتوز لكل 100 غ)
الحليب ومشتقاته : حليب الصويا المدعم بالحديد ، حليب(ايزومـــــــــــل) ، حليب(بروسوبي)، حليب(سويالك) ، حليب (نورسوي)		حليب الأم ، حليب البقر ، حليب الماعز ، الشكولاتة المحتوية على الحليب ، اللبن ، الزبادي ، كل أنواع الأجبان ، جبنة الموزاريلا ، الجبن السائل ، جبن الصويا المحتوي على صوديوم كاسيين أو كالسيوم كاسيين ، حثارة اللبن ، الأيس كريم ، الحليب المثلج ، اللاكتوليبيومين ، اللاكتوجلوبيولين ، اللاكتوز ، بوردة الحليب الخالي الكامل والقليل الدسم ، الكاسين، بروتين الحليب.
اللحوم ، السمك ، والطيور : اللحم الطازج ،السمك والدجاج بدون إضافة الحليب أو أحد مشتقاته.		أعضاء اللحوم الداخلية:القلب ، المخ ، الكبدة ، الكلاوي ، اللسان ، البنكرياس ، اللحوم أو الدجاج أو السمك المجهزة المصنعة أو المعالجة بالحليب أو أحد مشتقاته

		، السمك المعلب المحتوي على بروتين معالج .
<u>الفواكه وعصائرها:</u> جميع الفواكه الغير مذكورة في الممنوعات.	عصيرالتفاح العنب الأخضر الكيوي وعصيره الشمام والبطيخ عصير البرتقال البرتقال الخوخ الزبيب الفراولة	التمر التفاح المشمش الموز الكمثرى العنب الأحمر عصير العنب الجوافة الأناناس التوت البري الفواكه المخلوطة بالحليب أو أحد مشتقاته
<u>الحبوب ،الخبزوالنشويات :</u>	كورن فلكس	أي نوع من الحبوب أو الخبز أو

الحبوب _الأرز والخبز بأنواعها والمصنعة أوالمطبوخة بدون حليب أو إحدى مشتقاته، الخبز الإيطالي والأفرنجي ، المعكرونة _ السباجتي وأنواع الشعيرية والبسكويت بدون إضافة الحليب أو أحد مشتقاته، الذرة ، الشوفان ، الشعير.		الدقيق المضاف إليه بروتين الحليب أو الكاسيين أو الحليب أو أحد مشتقاته، دقيق الصويا.
المشروبات : القهوة ، الشاي ، المشروبات الغازية ، عصير الفواكه الخالي من الفواكه الممنوعه، مبيض القهوة الخالي من منتجات الحليب.	عصير التفاح عصير البرتقال	المشروبات المحتوية على (حليب كامل الدسم ، منزوع أو قليل الدسم، حليب مجفف ، حليب مجفف منزوع الدسم ، حليب مكثف) ، المشروبات المحتوية على صوديوم كاسينيت أو كالسيوم كاسينت ، الأوفالتين ، الحليب المعالج باللاكتوباسيلس أسيدوفيلس (بكتيريا) أو اللاكتيز، حليب الصويا المصنع من دقيق الصويا.
الحلويات : الكيك الإسفنجي ، الكيك والبسكويت والفطائر المصنوعة من المكونات المسموحة ،الجلاتين، الآيس كريم أو المهلبية المطبوخة بالماء أو من خلطة حليب الصويا ، مثلجات الماء والفواكه المصنوعة من الفواكه المسموحة ، شربات مصنوعة من الفواكه المسموح بها .		الأنواع المحتوية على الحليب ، الكاكاو ، المنتجات الجاهزة من الكيك والبسكويت والفطائر ، الكسترد ، الآيس كريم المصنع من الحليب ، عجينة الفطائر المصنوعة من الزبدة والمارجرين ، مهلبية الحليب .
المكسرات ،البذور والبقوليات :	جوز الهند	الفول

اللوز الفول السوداني زبدة الفول السوداني الفستق الجوز		اللوبيا البازلاء فول الصويا السمسم طحين الصويا العدس الحمص
الخضروات : الأنواع الغير مذكورة في الممنوعات .	أي نوع من الخضار تم إضافة اللاكتوز له أثناء التصنيع ، الخضار المضاف إليها الكريمة أو الزبدة أو البقصمات ، البروكولي الجزر الباذنجان شوربة الطماطم بدون إضافة الحليب القرع الحلو	الطماطم عصير الطماطم صلصة الطماطم البطاطا المجمدة المحتوية على لاكتوز الخضروات المشكله.
أطعمة الأطفال :		سيريال الأرز مع الكمثرى وعصير التفاح،مهلبية الموز ، التفاح مع الكمثرى ، المشمش مع الكمثرى والموز ، الفواكه المشكلة ، الذرة مع الكريمة، البازلاء مع الكريمة .
المحليات والسكر : العسل ، السكر ، شيرة الذرة ،	أنواع الجلي المصنعة من الفواكه المسموحة بكميات محددة.	جلي التفاح ، حلوى الكراميل ، أقراص (إكوال) أو أي نوع محلي

الجلو المصنوع من الفواكه المسموحة ، نيوتراسويت ، سكارين.		صناعي أخر يحتوي على اللاكتوز ، أنواع الجلو المصنعة من الفواكه الممنوعة ، التوفي .
أطعمة أخرى ، ومكونات الأطعمة : لاكتيت ، لاكتيك اسيد ، لاكيتلايت ، الزيتون ، المونوصوديوم جلوتاميت البهارات والمنكهات .	الكاتشب اللاكتوألبيومين و اللاكتوجلوبيولين	أطعمة الحمية المحتوية على مشتقات الحليب ، الأدوية والفيتامينات المحتوية على اللاكتوز ، الموكا ، نيوكالجوكون (حبوب الكاليسوم) ، البهارات المحتوية على اللاكتوز.
الوجبات الخفيفة : الكراكرز ، الفشار ، الشبيس الخالي من مشتقات الحليب.		كل الأطعمة المحتوية على مشتقات الحليب .
الدهون : جميع الزيوت النباتية والمارجرين بدون الحليب أو مشتقاته ، المايونيز ، السمن.		الزبدة ، المرجرين المضاف له (الحليب – بروتين الحليب – دهن الحليب)، القشطة، كريمة الخفق.